ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

DLA PRZEDSZKOLAKÓW

1. **„Kolory”** – Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym lub stoi . Rodzic trzyma piłkę. Rzuca ją oburącz do dziecka, mówiąc przy tym nazwę koloru. Dziecko musi chwycić piłkę oburącz, jeśli wymieniony kolor jest inny niż czarny. Jeśli kolor jest czarny, dziecko nie chwyta piłki, którą podnosi Rodzic i ponownie rzuca do dziecka, podając nazwę innego koloru. Następnie dziecko rzuca piłkę oburącz do Rodzica podając nazwę koloru.
2. **„Łodzie”** – dziecko ma kocyk i zamienia się w Podróżnika wsiada do łodzi – klękają na kocyku i odpycha się rękami od podłogi. Płynie na drugą stronę brzegu do swoich przyjaciół.
3. **„Wyspa dzieci”** – potrzebne będą dwie piłki duża i mała. W pewnej odległości od dziecka ustawiamy dużą piłkę. Rodzic wręcza dziecku małą piłkę. Na sygnał dziecko rzuca piłką do celu. Jeśli duża piłka przesunie się dziecko zdobywa punkt.
4. **Zgnieść śmieć”** – Rodzic daje dziecku gazetę. Dziecko siada w siadzie skrzyżnym, zdejmują obuwie, stopami próbuje podzielić gazetę na dwie części i zrobić dwie kulki. Następnie przenosi zgniecione kulki do kółka hula-hoop oddalonego o ok. 2 m.
5. **„Sport to zdrowie”** – Dziecko otrzymuje od rodzica rymowane zadanie, które musi zilustrować ruchem, np.: Na paluszki się wspinamy, w górę rączki wyciągamy. Do podłogi dotykamy i ze sobą się witamy. Biegi,

skoki czy przysiady – dla leniwych nie ma rady. Skok do góry, rzut piłeczką, byś mógł chodzić dumnie z teczką.

6. **„Brzuchacze”** – dziecko kładzie się na brzuchu, ręce trzyma wzdłuż tułowia. Na sygnał Rodzica lekko unosi klatkę piersiową i nogi (głowa powinna być przedłużeniem tułowia) i wytrzymuje w tej pozycji 10 sekund. Następnie bardzo powoli wraca do leżenia na brzuchu.
7. **Kołyska”** – dziecko leży przodem na macie, ugina nogi, łapie się za kostki i robi kołyskę na boki. Wykonuje ćwiczenie 6 razy.
8. **„Koci grzbiet”** – dziecko siada na macie w klęku podpartym i naśladuje kota, plecy wklęsłe, wzrok skierowany w górę, powrót, dziecko robi koci grzbiet, głowa skierowana w dół, plecy okrągłe. Ćwiczenie wykonujemy 4 razy.
9. **„Tropiciel zwierząt**” – Rodzic przygotowuje karteczki z ilustracjami zwierząt domowych. Dziecko siada w kole i losuje kartę, następnie naśladują ruch zwierzęcia. Pozostali członkowie rodziny odgadują zagadki.
10. **Ćwiczenia relaksacyjne** – dziecko kładzie się na podłodze, wykonuje głębokie wdechy i wydechy. Podczas wydechu wypowiada kolejno samogłoski: aaa, ooo, iii, uuu, yyy, eee, aeiouy (ciąg samogłosek na jednym wydechu); następnie sylaby: ma, ma, ma, ba, ba, ba, ta, ta, ta itp.